

タイトル パクパク キュンミ	分類		～ 作り方 ～
	朝・昼・夕・間食・その他 主食・ <u>主菜</u> ・ <u>副菜</u> ・その他		
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 野菜嫌いのあさるさんに 野菜必須アミノ酸、カルシウムを摂らせ 手づかみでパクパク食べられる。			1. 小松菜の茎の部分も 2〜3cm にカットして洗う (葉はにが味が 多いので、人参は 干切り、しめじはみじん切り) ベーコン 2cm 位にカットする
イラスト OR 写真 	材料 印 小松菜 (茎の部分) ちりめんシヤコ ベーコン じゃが芋 人参 シェルトチーズ しめじ	分量 (4人前) 小松菜 1束 ちりめんシヤコ 大さじ1 ベーコン 2枚 じゃが芋 1/2個 人参 1/2個 シェルトチーズ 大さじ3 しめじ 1/4袋	2. 卵を割り 溶きほぐし チーズ、ちりめんシヤコをまぜる 3. マヨネーズで 1を炒める (マヨネーズによってとろけるので、 甘めに) 4. 3に2を注ぎ 軽く混ぜ 火を止し 7分ほど 8分弱火で蒸し焼きにする 5. 皿に移し 好みのサイズにカットする
			管理栄養士からみたおすすめポイント 

